HE 20.8102: P 19/4/ SPAN

Le Palpita el Corazón. Siente Que No Puede Respirar. Está Seguro Que Se Va A Morir. Le Ha Pasado Antes. Quizás Padece del Trastorno de Pánico.

UNIVERSITY OF NEBR
LINCOLN LIBRARIES
DEC 02 1996
DEPOSITORY 970052

El Trastorno de Pánico

Existe. Puede Ser Tratado.

Acerca de Esta Fotonovela

Esta es la historia de Mónica Contreras, una joven latina, que padece de ataques agobiantes que la hacen sentir como si se estuviera muriendo. Los ataques duran sólo unos minutos, pero le han cambiando la vida. Siente miedo hasta de salir de su casa y cree que se está volviendo loca. Durante un ataque, su hermana la lleva rápidamente al hospital.

¿Es Posible Que Usted Padezca del Trastorno de Pánico?

Tal vez usted, o alguien que usted conoce, tiene síntomas como los de Mónica Quizás hasta haya ido de emergencia a un hospital porque pensaba que se estaba muriendo, pero los doctores no le encontraron nada. Si es así, el trastorno de pánico podría ser la causa. Después de leer la historia de Mónica, responda a la encuesta en la última página de esta fotonovela para ayudarle a determinar si usted padece del trastorno de pánico.

Entre 3 y 6 millones de personas en los Estados Unidos padecen del trastorno de pánico. No es lo mismo que la ansiedad o tensión nerviosa que sufrimos diariamente. Es una condición grave que puede afectar seriamente el trabajo, la familia y la vida social de una persona. El trastorno de pánico usualmente comienza a afectar a jóvenes (con un promedio de 24 años de edad) y se piensa que es hereditario. Muchas personas que padecen del trastorno de pánico también padecen de agorafobia, una condición que les da temor de hacer actividades comunes y corrientes como ir al mercado, manejar, o salir de la casa para evitar tener un ataque.

Buenas Noticias – El Tratamiento Ayuda

La buena noticia es que, después de haberse diagnosticado, el trastorno de pánico puede ser controlado. Medicamentos adecuados, un tipo de psicoterapia llamada terapia de comportamiento cognoscitivo, o una combinación de ambos, pueden reducir o prevenir ataques de pánico en la mayoría de las personas. En esta fotonovela, verá cómo Mónica obtiene ayuda para tratar el trastorno de pánico. Los mismos tratamientos podrían ayudarle a usted. Siga las sugerencias ofrecidas al final de la fotonovela para conseguir el tratamiento adecuado.

Patrocinado por el "National Institute of Mental Health"

Esta fotonovela ha sido patrocinada por el "National Institute of Mental Health (NIMH)", que conduce y apoya la investigación relacionada con el cerebro, la salud mental, y los trastornos mentales. NIMH también da apoyo a actividades educacionales de gran alcance para promover el descubrimiento temprano y tratamiento efectivo de trastornos mentales. Esta publicación es parte del Programa Educativo del Trastorno de Pánico del NIMH. El NIMH es parte de los "National Institutes of Health", la agencia del gobierno federal para investigación biomédica. NIMH les da las gracias a las siguientes personas e instituciones quienes revisaron esta fotonovela: Dr. Jack Maser, NIMH, Dr. Arturo Sánchez-Lacay, Instituto Psiquiátrico del Estado de Nueva York, Dra. Moraima Trujillo, Nuevos Horizontes Centro Comunitario de Salud Mental, Casa Del Pueblo, "Interamerican College of Physicians and Surgeons, Inc.", Servicios Sociales LUZ, Asociación Nacional de Enfermeras Hispanas, Consejo Nacional de la Raza, y la Oficina del Centro de Recursos Para Salud de las Minorías (OMH-RC).

Un día Mónica anda de compras en la farmacia, cuando de repente...

A Mónica le palpita el corazón, siente hormigueos en las manos y los pies, y una sensación de estar perdiendo el control. También se siente sofocada, mareada y con náusea. Se va corriendo inmediatamente a su casa.

Mónica está muy asustada porque durante las últimas semanas ha tenido varios ataques como éste. Estos ataques son cada día más frecuentes y severos.

Mónica está muy trastornada y habla consigo misma para tratar de calmarse. Pero enseguida piensa que podría estar enferma del corazón.

Mónica está avergonzada de sus ataques y no se lo cuenta a nadie, pero su familia ha notado que algo le preocupa.

Ellos atribuyen su comportamiento al hecho de que perdió su trabajo y piensan que es algo pasajero. Nadie en su familia sospecha que padece de ataques que la hacen sentir que se está muriendo.

Susana, la hermana de Mónica, trata de animarla.

Mientras busca su suéter, Mónica empieza a sentir miedo de salir de la casa. Trata de calmarse diciéndose a si misma que si no piensa en los ataques, estos no ocurrirán.

A Mónica le empieza a dar otro ataque. Siente que no puede respirar, le duele el pecho, siente náusea y mareo. Siente como si hubiera perdido el control de su cuerpo.

Susana encuentra a Mónica asustada, temblorosa y con dificultad para respirar.

Susana se sienta a su lado abrazándola, hasta que se le pasa el ataque. Mónica siente alivio de que el ataque haya sucedido antes de que salieran a caminar.

Después de calmarse, Mónica le confía a su hermana sus temores. Le cuenta cómo se siente durante y después de un ataque, que cree que puede tener un serio problema del corazón, y que cada vez siente más miedo de salir de la casa por temor a otro ataque.

Susana le dice a Mónica que quizás ella le esté dando demasiada importancia a la pérdida de su trabajo y que todos nos sentimos así alguna vez en la vida.

Mucha gente que no padece del trastorno de pánico o no sabe lo que es, tiende a pensar que es tensión nerviosa o ansiedad. Sus consejos, aunque bien intencionados, muchas veces demoran el que la persona que sufre del trastorno de pánico busque ayuda profesional.

Mónica está sola en casa cuando suena el teléfono. Es una compañía que recibió su solicitud de trabajo. La persona que llama le dice que le gustaría entrevistarla.

Aunque Mónica está ansiosa por consequir un nuevo trabajo, tiene miedo de que le dé otro ataque y le asusta la idea de salir de su casa.

Mónica miente. Pone fin a la conversación y llorando se va corriendo a su habitación. Los ataques de pánico se han apoderado de su vida.

Mónica y Susana están solas en casa viendo televisión.

De repente, a Mónica le da un ataque de pánico severo.

Susana lleva a Mónica de inmediato al hospital.

El Dr. Chávez no encuentra evidencia de que a Mónica le haya dado un ataque al corazón. Le hace una serie de preguntas acerca de sus síntomas. Mónica le explica al doctor que los ataques la hacen sentir que ha perdido el control y que se está muriendo.

El Dr. Chávez le da a Mónica el nombre de un especialista que trata el trastorno de pánico en una clínica local. Le dice que aunque los ataques de pánico son aterradores, no son peligrosos o dañinos. Sin embargo, si no trata su condición probablemente empeorará y su temor de salir de la casa podría intensificarse.

Al principio, Mónica está avergonzada de lo que ha sucedido. Ella cree que sólo la gente "loca" va a ver a un especialista de la salud mental, y no acepta que tiene una enfermedad mental.

Cuando Mónica y Susana regresan a la casa, les explican a la familia lo que pasó.

Preocupados, los padres de Mónica insisten que le haga caso al médico. También se disculpan por no haberse dado cuenta de que algo grave le sucedía.

Después de hablarlo con Mónica, Susana llama por teléfono a la clínica local de salud mental recomendada por el Dr. Chávez para hacerle una cita.

Al día siguiente Susana lleva a Mónica a la clínica. La Dra. Luz Ramírez, la especialista de salud mental, le dice a Mónica que padece del trastorno de pánico, una enfermedad que afecta a millones de personas cada año, pero que puede ser tratada.

La Dra. Ramírez explica que el trastorno de pánico afecta mayormente a mujeres jóvenes y se piensa que la condición es hereditaria. Ella le explica que la terapia de comportamiento cognoscitivo, medicamentos, o una combinación de ambos, por lo general, son muy efectivos. Le dice a Mónica que se sentirá mejor dentro de 8 a 12 semanas.

En casa, cuando Mónica y Susana regresan del médico, les cuentan a la familia lo que dijo la doctora. Mónica les enseña un folleto en español que le dió la doctora. La familia le aconseja que vea al especialista con frecuencia y que tome la medicina que le recetó.

La Dra. Ramírez le enseña a Mónica a dominar sus ataques de pánico a través de la terapia de comportamiento cognoscitivo. La guía durante diferentes ejercicios, meciéndola en una silla para marearla. Mientras Mónica se siente mareada, la doctora la ayuda a cambiar sus pensamientos de muerte por otros más positivos como: "Es sólo un mareo pasajero, lo puedo soportar".

A través de terapia de comportamiento cognoscitivo, Mónica aprende a reconocer y vencer las sensaciones relacionadas con sus ataques. Este tipo de tratamiento, combinado con medicamentos recetados, ayudan a Mónica a reducir los ataques de pánico.

Aunque a Mónica a veces le dan ataques de pánico, se sintió suficientemente segura como para salir a buscar un nuevo trabajo, y cada día que pasa, controla mejor sus ataques de pánico y su vida.

¿Por Qué Es Importante Buscar Ayuda Profesional Para El Trastorno de Pánico?

Mónica descubrió que ignorar los síntomas del trastorno de pánico o esperar a que desaparezcan por sí mismos podría empeorar la situación o significar que perdiera el control de su vida. Si usted o alguna persona que usted conoce tiene síntomas parecidos a los de Mónica, no espere para buscar ayuda. El trastorno de pánico existe y puede ser tratado.

✪ Sin ayuda profesional su vida puede limitarse dramáticamente. Podría llevarle a dejar de lado sus actividades normales tales como ir de compras, manejar o hasta salir de la casa por temor a tener un ataque de pánico.

✪ Sin ayuda profesional el trastorno de pánico puede continuar por años y puede dañar sus relaciones con la familia, los amigos y sus compañeros de trabajo.

✪ Sin ayuda profesional puede hacérsele difícil su trabajo o inclusive ir a trabajar. Algunas personas que tienen trastorno de pánico no pueden trabajar y terminan renunciando.

✪ Sin ayuda profesional usted podría deprimirse, refugiarse en las drogas o en el alcohol, e incluso llegar a considerar el suicidio.

El trastorno de pánico puede ser controlado con la medicina apropiada o con un tipo de psicoterapia llamada terapia de comportamiento cognoscitivo, o con una combinación de ambos. Muchas personas que sufren del trastorno de pánico se sienten mejor después de unas cuantas semanas o meses de haber obtenido ayuda.

Desafortunadamente, muchas personas no buscan ayuda para el trastorno de pánico porque no piensan que es una enfermedad grave, les da verguenza, o no quieren molestar a su familia o amigos con su problema. A otras personas no les gusta ir al doctor o tomar medicinas o creen que si reciben ayuda profesional quiere decir que están locas. Otras quizás han tratado de buscar ayuda para sus ataques de pánico pero se han desilusionado porque su enfermedad no fue diagnosticada o tratada correctamente.

No permita que ninguna de estas razones le impida recibir la ayuda adecuada. Si usted padece del trastorno de pánico, busque ayuda como lo haría para cualquier otra enfermedad grave.

No escuche a las personas que le dicen "No es nada de qué preocuparse", "Es solamente tensión", "Es tu imaginación", u "Olvídate de eso". Aunque tienen buenas intenciones, el hecho es que la mayoría de las personas que no tienen trastorno de pánico no lo entienden y no saben que es una enfermedad seria.

Pero si usted padece del trastorno de pánico, lo más importante es no tomar drogas o alcohol para tratar de sentirse mejor. Esto sólo empeorará el problema.

Cómo Obtener Un Diagnóstico

Antes de hacerse cualquier tratamiento para el trastorno de pánico debe hacerse un examen médico completo para descartar cualquier otra causa posible de los síntomas preocupantes. Esto es importante porque varias otras enfermedades tales como niveles excesivamente altos de hormona de la tiroides, ciertos tipos de epilepsia o arritmias cardíacas, que son alteraciones en el ritmo del corazón, pueden causar síntomas que se parecen a los del trastorno de pánico.

Hable con su médico sobre los síntomas físicos que siente cuando sufre un ataque, como temblores, sudor, palpitaciones del corazón y la sensación de ahogo. Lea de nuevo las preguntas planteadas en la última página de esta publicación y comparta con su médico cualquier cosa que note acerca de cómo se siente cuando le dan los ataques y con qué frecuencia. Información detallada de todos los síntomas que experimenta durante sus ataques de pánico ayudará a su doctor a hacer un diagnóstico correcto.

Grupos de Apoyo

Busque grupos de apoyo en su vecindad. Aquellos dirigidos por pacientes pueden ser una fuente valiosa de información para las personas con trastorno de pánico. Típicamente, estos grupos consisten de 5 a 10 personas que se reúnen una vez por semana para compartir sus experiencias, alentarse y aconsejarse mutuamente sobre maneras de tolerar la condición y buscar fuentes locales de tratamiento. Algunas veces las familias son invitadas a asistir a estas reuniones.

Dé El Siguiente Paso Hoy Mismo

El trastorno de pánico es una condición demasiado seria y tratable para demorar la búsqueda de ayuda. Reconocer el problema es el primer paso para la recuperación. Dé el siguiente paso. Si usted tiene los síntomas del trastorno de pánico actúe ahora mismo. Consulte a un médico para recibir un diagnóstico y un tratamiento adecuado.

¿Es Posible Que Usted Padezca del Trastorno de Pánico?

	Sí	*No*
1.) ¿Padece usted de repentinos episodios de miedo intenso y agobiante que suceden sin razón aparente?	❑	❑
2.) ¿Durante estos episodios, padece también de algunos de los siguientes síntomas?	❑	❑

Latidos de corazón acelerados, palpitaciones, o latidos irregulares de corazón
Dolor, presión, o molestia en el pecho
Dificultad para respirar
Sensación de ahogo o garganta cerrada
Sudor excesivo
Sensación de desmayo o mareo
Náusea o problemas estomacales
Cosquilleo o adormecimiento en diferentes partes de su cuerpo
Escalofríos o accesos de calor
Temblores o estremecimientos
Sensaciones de estar desconectado de la realidad o de perder el control del cuerpo

3.) ¿Durante estos episodios, siente la necesidad de huir, o la sensación de que debe escapar?	❑	❑
4.) ¿Durante estos episodios, piensa que algo terrible puede ocurrir: que puede morir, sufrir un ataque cardíaco, asfixiarse, perder el control, o hacer el ridículo?	❑	❑
5.) ¿Se preocupa acerca de estos episodios o teme que puedan ocurrir nuevamente?	❑	❑
6.) ¿Es este temor la causa de que usted evite lugares o situaciones que usted piensa pueden haber causado el ataque?	❑	❑

Si usted ha contestado **Sí** a la mayoría de estas preguntas, es probable que usted padezca del trastorno de pánico. La buena noticia es que existen tratamientos efectivos que pueden ayudar significativamente a la mayoría de las personas que padecen del trastorno de pánico. Aprenda más acerca del trastorno de pánico y tratamientos efectivos leyendo esta fotonovela.

Si le interesa recibir más información gratuita sobre el trastorno de pánico, por favor llame al: 1-800-64-PANICO o escriba a: Panic Disorder, NIMH, Room 7C-02, 5600 Fishers Lane, Rockville, MD 20857.

NIH 96-4171-S

NATIONAL INSTITUTES OF HEALTH
National Institute of Mental Health